

# Behandlingstilbud til overvægtige

Er du overvægtig?

Ønsker du at ændre levevis - og er du parat til det?

Så har du mulighed for at deltage i et forløb bestående af 3 indlæggelser á 4 døgns varighed med ca. 3 måneders interval; dvs. 12 døgn afviklet over ca. 1/2 år.

## Formål:

Formålet med behandlingen på Livsstilscentret er at den enkelte patient øger livskvaliteten og forbedrer sundhedsadfærden.

Behandlingen sigter imod at den enkelte skaber større overensstemmelse mellem, hvad den enkelte gerne vil - og hvad den enkelte reelt gør.

## Hvordan foregår det?

Behandlingen foregår på hold, hvor alle er overvægtige. Netop samværet med ligestillede er vigtigt, da det giver mulighed for at udveksle erfaringer med andre, der også har erfaringer i at leve med diabetes. Der er ca. 18 patienter/raske ledsagere på hvert hold. Der er ikke individuel vejledning.

## Behandlingen består af undervisning og praktisk træning i flg. emner:

- At skabe og fastholde motivation
- Redskaber til at ændre vaner og levevis
- Livskvalitet og håndtering af stress
- Sund og hensigtsmæssig mad
- Fysisk aktivitet
- Helbredsfordele ved rygestop

## Hvad forudsætter det at deltage?

- Det er vigtigt, at du selv er motiveret, parat til forandring og ønsker at bruge din indflydelse/viden til at forbedre din livskvalitet. Dit udbytte afhænger af din indsats.
- Du skal have lyst til at deltage i holdundervisning.
- Livsstilscentret er et byggeri i 3 etager uden elevator; dvs. du skal kunne gå på trapper flere gange om dagen.
- Du skal på alle måder under hele forløbet kunne klare dig uden hjælp fra andre personer.

## Din ægtefælle/samlever kan også komme med

Ægtefælle eller samlever er velkommen til at deltage under hele indlæggelsesforløbet, så I kan støtte hinanden i at gennemføre de forandringer, I ønsker i Jeres hverdag.

## Hvordan kommer man med?

For at deltage kræver det en henvisning fra praktiserende læge, sygehuslæge eller speciallæge.

**Hvis du ønsker yderligere oplysninger, eller vil aftale et uforpligtende besøg, er du velkommen til at kontakte Livsstilscentret, tlf. 79 59 13 25.**